

Gambaran Tingkat Stres pada Lansia Hipertensi di Prolanis Desa Karangcegak Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas

Pajar Yodi Setiawan^{1*}, Ita Apriliyani², Ririn Isma Sundari³, Arni Nur Rahmawati⁴

¹²³⁴ Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa
Jl. Raden Patah No. 100, Ledug, kembaran, Banyumas 53182, Indonesia

¹ fajaryodi1@gmail.com, ² itaapriyani@uhb.ac.id, ³ ririnismasundari@uhb.ac.id, ⁴ arnir@uhb.ac.id

ABSTRACT

Stress is a risk factor for hypertension in the elderly. Prolonged stress causes hypertension, because when stressed, the body will release the hormones adrenaline, cortisol and norepinephrine which can cause heart rate and heart muscle contraction to increase. The purpose of this study was to describe the level of stress in the elderly with hypertension in Prolanis, Karangcegak Village, Sumbang District, Banyumas Regency. The population in this study were the elderly in the village of Karangcegak totaling 58 respondents aged 45 to 70 years. The sample used in this study were all elderly people aged more than 45 years and residing in the village of Karangcegak, amounting to 136 elderly. The data collection tool in this study used the DASS 42 stress scale questionnaire. This study used a correlative analytic design and a cross sectional approach with a total of 58 elderly respondents using a consecutive sampling technique. The analysis in this study used a univariate test and the results showed that most of the respondents' stress levels were in the medium category 27 respondents (56.6%) and most of them were in hypertension degree II 31 people (53.4%).

Keywords: *Stress Level, Hypertension, Lansia*

ABSTRAK

Stres adalah faktor risiko terjadinya hipertensi pada lansia. Keadaan stres yang lama menyebabkan hipertensi, karena pada saat stres, tubuh akan melepaskan hormon adrenalin, kortisol dan norepineprin yang dapat menyebabkan deyt jantung dan kontraksi otot jantung meningkat. Tujuan penelitian ini mengetahui gambaran tingkat stress pada lanjut usia penderita hipertensi di prolanis Desa Karangcegak Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas. Populasi pada penelitian ini adalah lansia yang berada di desa Karangcegak berjumlah 58 responden dengan umur 45 tahun sampai ≥ 70 tahun. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh lansia yang berusia lebih dari 45 tahun dan berada di desa Karangcegak yang berjumlah 136 lansia. Alat pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner DASS 42 *stres scale*. Penelitian ini menggunakan Desain analitik korelatif dan pendekatan *cross sectional* dengan jumlah 58 reponden lansia menggunakan teknik sampel *consecutive sampling*. Analisa pada penelitian menggunakan uji univariat dan didapatkan hasil sebagian besar tingkat stress responden berapa pada katogori sedang 27 responden (56,6%) dan sebagian besar berada pada hipertensi derajat II 31 orang (53,4%).

Kata Kunci : *Tingkat Stres, Hipertensi, Lansia*

PENDAHULUAN

Fenomena global terkait dengan peningkatan jumlah lansia terjadi di beberapa negara termasuk di Indonesia. *World Health Organisation* (WHO) tahun 2018 mencatat bahwa populasi lansia mencapai 901.000.000 jiwa atau 8.9 % dari jumlah populasi keseluruhan dunia (Bai *et al.*, 2020) WHO menjelaskan bahwa pada tahun 2018 dari total penduduk seluruh dunia yang terkena penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi dua pertiganya yaitu tinggal di daerah berkembang dan berpenghasilan yang rendah. Terdapat orang dewasa dengan hipertensi sebanyak (29%). Sedangkan, di Indonesia mencapai (31.7%) (Astuti & Syarifah, 2018).

Data Kemenkes (2017), menyatakan bahwa pada tahun 2020 jumlah lanjut usia di Indonesia sebanyak 27.08 juta penderita dan akan terjadi peningkatan di tahun 2035 sebanyak 48,19 juta jiwa. Provinsi Jawa Tengah menduduki peringkat kedua dengan populasi lansia sebanyak 12.59 juta jiwa dan untuk Provinsi Yogyakarta menduduki peringkat pertama dengan populasi lansia sebanyak 13.81 juta jiwa (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Pada tahun 2020 di Kabupaten Banyumas sendiri terdapat populasi lansia sebanyak 101.41 ribu jiwa (Sensus Penduduk 2021).

Stres faktor risiko terjadinya tekanan darah tinggi pada lanjut usia dan faktor stres tersebut seperti sudut pandang biologis, psikodinamik, perilaku, kognitif, *daily hassles*, personal stressor, *aprasial*, (Murwidi dkk., 2021). Keadaan ini berakitan dengan adanya perubahan secara biologis yang dialami oleh lansia (Rahayu dkk., 2017). Stress dapat menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah secara berulang sebesar dua kali lipat (Mayasari dkk., 2019).

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian analitik korelatif adalah suatu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada lansia dengan hipertensi di desa Karangcegak.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional* dimana subjek penelitian diamati pada waktu yang sama dan tidak ada tidak lanjut setelah dilakukannya penelitian (Siyoto, & Sodik, 2015).

Populasi pada penelitian ini adalah lansia yang berada di desa Karangcegak berjumlah 58 responden dengan umur 45 tahun sampai ≥ 70 tahun. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh lansia yang berusia lebih dari 45 tahun dan berada di desa Karangcegak yang berjumlah 136 lansia. Alat pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner DASS 42 *stres scale*.

Penelitian ini dilakukan di Prolanis Desa Karangcegak Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Januari 2022 sampai Agustus 2022.

Selanjutnya penelitian ini menggunakan sampel yang mempunyai kriteria inklusi sebagai berikut: 1) Lansia yang ada ditempat saat penelitian; 2) Lansia yang dapat berkomunikasi dengan baik. Kemudian untuk sampel kriteria eksklusi yaitu lansia tidak dapat berkomunikasi dengan baik, tuna netra dan tuna rungu. Dalam penelitian terdiri dari dua analisa data yaitu analisa data univariat dan analisa data bivariat.

HASIL

Gambaran frekuensi karakteristik responden :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden pada tahun 2022 (N=58)

Variabel	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Usia		
45 - 59 Tahun	0	0
60 - 74 Tahun	52	89,7
Lebih dari 74 tahun	6	10,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	10	17,2
Perempuan	48	82,8
Total	58	100.0

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa data karakteristik reponden

sebagian besar berada di rentang usia 60-74 tahun sebanyak 52 responden atau (89,7%) dan responden kebanyakan berjenis kelamin perempuan sebanyak 48 responden atau (82,8%).

Gambaran tingkat stres sebagai berikut :

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Responden pada Tahun 2022 (N=58)

DASS Stress Scale		
Kategori	Frekuensi	Persen %
1. Normal	12	20,7
2. Stress Ringan	11	19,0
3. Stress Sedang	27	46,6
4. Stress Berat	4	6,9
5. Stress Sangat Berat	4	6,9
Total	58	100.0

Pada tabel 2 diperoleh hasil bahwa lansia di Prolanis Desa Karangcegak Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas sebagian besar mengalami stress kategori sedang sebanyak 27 responden atau (46,6%).

Gambaran tingkat hipertensi sebagai berikut :

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Derajat Hipertensi Responden pada Tahun 2022. (N=58)

Derajat Hipertensi		
Kategori	Frekuensi	Persen %
1. Hipertensi Derajat 1	24	41,4
2. Hipertensi Derajat 2	31	53,4
3. Hipertensi Derajat 3	3	5,2
Total	58	100.0

Tabel 3 menunjukan hasil bahwa lansia Di Prolanis Desa Karangcegak Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas sebagian besar mengalami hipertensi derajat 2 sebanyak 31 responden atau (53,4%).

PEMBAHASAN

Karakteristik responden berdasarkan usia

Bahwa mayoritas responden berada di rentang usia 60-74 tahun sebanyak 52 responden atau (89,7%), sehingga peneliti berasumsi bahwa bahwa usia merupakan

faktor penyebab stres, semakin bertambahnya usia seseorang maka akan semakin mudah mengalami stres yang disebabkan oleh serta penurunan fungsi fisiologis seperti kemampuan visual, berpikir, mendengar, dan bertambahnya usia, maka semakin besar risiko terkena hipertensi hal ini dikaitkan dengan fungsi fisiologis yang mengalami penurunan pada seiring bertambahnya usia seseorang, dimana semakin bertambahnya usia maka semakin kurang dalam mengontrol tekanan darah agar tetap stabil.

Penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Sisi & Ismahudin, (2020) di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Wonorejo Samarinda dengan jumlah sampel sebanyak 61 responden dan didapatkan hasil mayoritas responden berada pada rentang usia 60-74 tahun sebanyak 44 responden (72,1%) menyatakan bahwa usia merupakan faktor yang dapat menyebabkan stres, semakin bertambahnya usia seseorang maka akan semakin mudah mengalami stres yang disebabkan oleh beban hidup yang semakin berat serta penurunan fungsi fisiologis seperti kemampuan visual, berpikir, mendengar, dan mengingat sesuatu dan stress pada lansia lebih sering dialami pada perempuan, hal ini dikarenakan perempuan lebih sering melakukan pemeriksaan kesehatan sehingga stress lebih sering terdeteksi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Unger *et al.*, (2020) yang menyatakan bahwa semakin bertambahnya usia struktur pembuluh darah pada seseorang akan mengalami perubahan fisiologis seperti terjadinya penyempitan lumen dan tingkat keelastisan pada dinding pembuluh darah mengalami penurunan sehingga hal ini dapat meningkatkan tekanan darah.

Karakteristik jenis kelamin

Bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 48 responden atau (82,8%) sehingga peneliti berasumsi bahwa hasil tersebut berkaitan dengan usia, mayoritas responden perempuan berusia > 60 tahun yang berarti telah memasuki fase menopause yang

disebabkan oleh menurunnya hormon estrogen dan proses aterosklerosis yang terjadi pada usia tua.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyawan, (2017) yang dilakukan di Klinik Islamic Center Samarinda dengan jumlah sampel sebanyak 82 lansia dan didapatkan hasil bahwa sebagian lansia berjenis kelamin perempuan sebanyak 48 responden atau (58.5%) hal tersebut dikarenakan adanya defisiensi hormon pasca menopause pada perempuan dan beberapa faktor risiko seperti obesitas, stress yang lebih berpengaruh pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Firdaus, (2021) dan didapatkan hasil mayoritas responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 44 responden (88%) hal tersebut dikarenakan perempuan yang mengalami menopause merupakan salah satu faktor penyebab wanita memiliki kecenderungan angka kejadian hipertensi lebih tinggi dari pada laki-laki.

Gambaran tingkat stres

Bahwa sebagian besar lansia mengalami stress sedang sebanyak 27 responden atau (46.6%) dan peneliti berasumsi penuaan proses alamiah dari perkembangan manusia sejak periode awal hingga masa usia lanjut merupakan kenyataan yang tidak bisa dihindari sehingga dalam hal ini responden belum siap dengan perubahan yang terjadi baik itu fisik mental, sosial dan emosional dan kondisi tersebut akan menjadi sebuah tekanan yang berakibat pada stres.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pratiwi, (2020) dengan jumlah sampel sebanyak 96 lansia dan didapatkan hasil bahwa mayoritas lansia mengalami tingkat stress dalam kategori sedang sebanyak 70 responden atau (72.9%) dikarenakan kondisi perubahan yang terjadi pada fase lansia dan seseorang yang sedang mengalami stress akan menyebabkan pelepasan hormon adrenalin sehingga dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah melalui kontraksi arteri atau

vasodilatasi dan peningkatan denyut jantung, apabila stres tersebut berlangsung lama maka tekanan darah akan tetap tinggi yang dapat menyebabkan hipertensi.

Gambaran derajat hipertensi

Bahwa sebagian besar lansia mengalami tingkat hipertensi derajat 2 sebanyak 31 responden atau (53.4%) sehingga peneliti berasumsi bahwa proses penuaan, genetik, stress, kecemasan, usia dan jenis kelamin sangat berpengaruh terhadap kejadian hipertensi karena dengan bertambahnya umur maka semakin tinggi menderita risiko hipertensi yang disebabkan karena perubahan alamiah di dalam tubuh meliputi jantung, pembuluh darah dan hormon.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramdani dkk., (2017) di Puskesmas DTP Wanaraja Tahun dengan jumlah sampel sebanyak 98 responden lansia dan didapatkan hasil sebagian besar responden mengalami kejadian hipertensi kategori derajat 2 sebanyak 42 responden atau (42.9%) hal tersebut dapat disebabkan beberapa faktor seperti genetik, faktor usia yang berpengaruh terhadap hipertensi karena dengan bertambahnya umur maka semakin tinggi mendapat risiko hipertensi yang disebabkan karena perubahan alamiah di dalam tubuh meliputi jantung, pembuluh darah, dan Jenis kelamin juga berpengaruh terhadap terjadinya hipertensi dimana pada masa muda dan paruh baya lebih tinggi penyakit hipertensi pada laki-laki dan wanita namun mereka asih mengabaikannya sehingga akan terasa akibatnya pada usia tua.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul “Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia Hipertensi Di Prolanis Desa Karangcegak Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas” dapat disimpulkan karakteristik responden didapatkan hasil responden sebagian besar sampel berada di rentang usia 60-74 tahun sebanyak 52 responden atau (89,7%) dan hamper

keseluruhan responden memiliki jenis kelamin perempuan 48 sampel atau (82,8%).

Berdasarkan kuisioner *DASS Stres Scale* diketahui bahwa lansia di Di Prolanis Desa Karangcegak Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas sebagian besar mengalami stres kategori sedang sebanyak 27 responden atau (46,6%). Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah diketahui bahwa lansia di Di Prolanis Desa Karangcegak Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas sebagian besar mengalami hipertensi derajat 2 sebanyak 31 responden atau (53,4%).

SARAN

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini menggunakan metode pelatihan atau edukasi untuk mencegah stress pada lansia hipertensi. Selain itu peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stress pada lansia hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

2020, Sensus Penduduk Tahun. (2021). *Berita resmi statistik*. 07, 1–11.

Bai, Y., Bian, F., Zhang, L., & Cao, Y. (2020). The impact of social support on the health of the rural elderly in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph17062004>

Dr. Sandu Siyoto, SKM., M. K., & M. Ali Sodik, M. . (2015). *BUKU DASAR METODOLOGI PENELITIAN* (Ayup (ed.); —Cetakan 1). Yogyakarta: Literasi Media Publishing, Juni 2015.

FIRDAUS. (2021). *HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI KABUPATEN MALANG*. 3(March), 6.

Kementerian Kesehatan RI. (2017). Situasi lansia di Indonesia tahun 2017: Gambar struktur umur penduduk Indonesia tahun 2017. *Pusat Data Dan Informasi*, 1–9.

Mayasari, M., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Azzam, R. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2), 344–353. <https://doi.org/10.31539/joting.v1i2.849>

Murwidi, Cahya, I., & Muhlis, R. (2021). Kombinasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam dengan Terapi Akupresur dalam Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi □ e Combination of Deep Breathing Relaxation with Acupressure □ erapy in Reducing Blood Pressure of Hypertension Patients. *Health Information : Jurnal Penelitian Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia*, 13(1), 30–39. <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/504/5042198004/index.html>

Pratiwi, N. N. (2020). GAMBARAN TINGKAT STRES LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS KARTASURA. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Surakarta*, p8.

Rahayu, M. S., Maulina, M., & Yuziani, Y. (2017). Posyandu Lansia Sebagai Alternatif Program Pelayanan Kesehatan Di Panti Jompo Darussa'Adah Dan an-Nur Di Kota Lhokseumawe. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 23(3), 356. <https://doi.org/10.24114/jpkkm.v23i3.7469>

Ramdani, H. T., Rilla, E. V., & Yuningsih, W. (2017). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PENDERITA HIPERTENSI. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 4(1), 37–45.

Setyawan, A. B. (2017). Hubungan antara tingkat stres dan kecemasan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Klinik Islamic Center Samarinda. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 1–8.

Sisi, N., & Ismahudin, R. (2020). Hubungan usia dan jenis kelamin dengan tingkat depresi pada lansia di posyandu lansia wilayah kerja Puskesmas Wonorejo Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(2), 895–900. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/1094/404>

Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G.

S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*, 75(6),

1334–1357.

<https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>